認識高齡整合照護(ICOPE)及其營養照護流程建議

戴暐庭 金惠民

何謂高齡整合照護(ICOPE)

全球老年人口不斷地增長、預期壽命也迅速提升，超高齡化的社會是世界各國皆須面對的議題；WHO 於 2015 年所發佈的世界老齡化與健康報告中提及，健康老化(healthy ageing)是指發展與維持老年健康生活所需功能能力(functional ability)的過程，而此能力包含個體的內在能力(intrinsic capacity)、環境以及兩者之間的相互作用，其中內在能力則是指「個體可以運用的身體及心理的能力」。

2017 年底 WHO 所發布的高齡整合照護(Integrated care for older people，ICOPE)指南，說明因目前衛生系統往往著重醫療問題，而忽略了隨著年齡增長變得更加複雜以及長期的健康需求，需要制定和實施全面性的基礎醫療保健方法以預防、減緩甚至逆轉內在能力下降，協助年長者發揮其功能能力，因而發展以人為中心的 ICOPE，所有的服務源自於年長者的需求且以社區為基礎，並與長期照護系統有效連結。

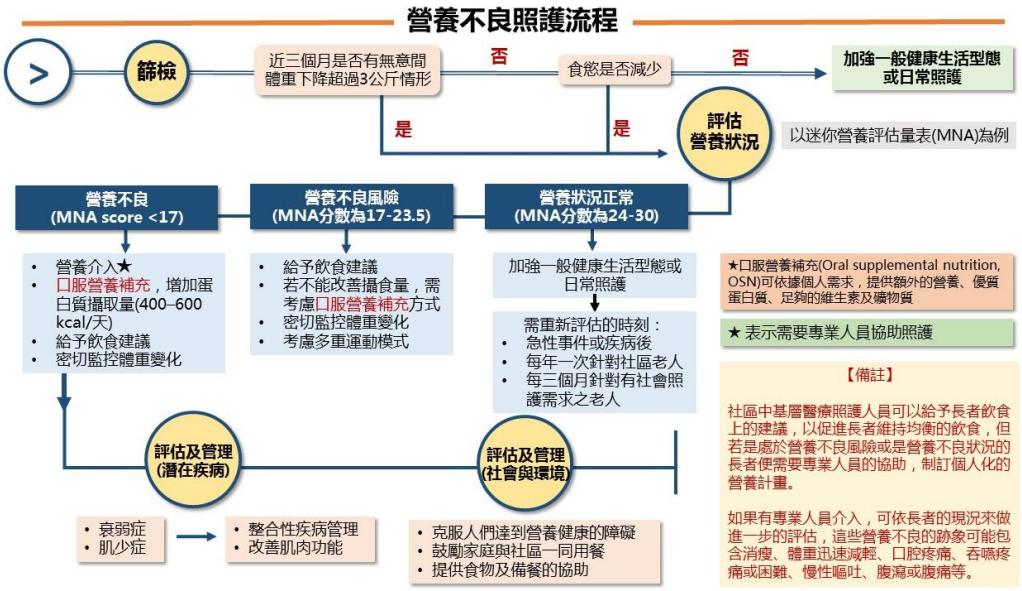
我國衛政體系推動 ICOPE 現況

為因應老化所導致的健康問題，我國衛生福利部國民健康署以預防及延緩失能為主軸，建置長者健康促進服務網絡與計畫，希望可以落實長者「在地老化」、「安全老化」、「健康老化」及「活躍老化」等目標。此外，國健署在 109 年起也開始推動 ICOPE 的概念，鼓勵各縣市全面性建構高齡友善社區，以衛生所為預防衰弱服務網之樞紐，以長者為中心，將原本分別執行的各項計畫整合為一綜合性服務模式，涵蓋建置高齡友善城市/社區、辦理社區健康營造計畫、設立社區營養推廣中心、發展長者的線上營養評估工具（MNA)、辦理社區長者健康促進課程(長者健康促進站、原民文化站)、推動失智友善社區計畫等，期建立高齡健康照護整合服務模式，使長者延緩失能，慢慢變老、活得更好！

ICOPE 中營養照護概念與建議流程

老化會導致內在能力的衰退，如聽覺、視力、記憶等功能弱化，故「ICOPE：基礎醫療中以人為中心的評估與照護路徑指南」中以改善長者認知功能下降、行動不便、營養不良、視力障礙、聽力損傷、憂鬱以及強化社會支持與照顧者支持等八大項目進行提出評估流程與照護內容，以下彙整營養不良篇章之內容。

- 營養不良照護流程



- 飲食建議

1. 由於蛋白質的吸收會隨著年齡的增長而減少，因此建議年長者增加攝取量，對於健康的老年人，蛋白質攝取量建議為每公斤體重 1.0-1.2 公克，若從體重減輕、急性疾病或受傷中恢復者則每公斤體重需達 1.5 公克，不過腎功能需監測，因高蛋白質飲食可能會導致腎小球內壓力升高和腎絲球超濾(hyperfiltration)。
2. 建議增加活動量，使蛋白質能夠增加肌肉合成，並增進食慾。
3. 鼓勵年長者曬太陽使皮膚產生維生素 D，若僅有食物中的維生素 D 是不足夠的，而維生素 D 是否足夠需要測量血液中的含量才能得知。
4. 因年長者通常吃的量不太足，為改善此狀況，建議可以採用家庭式用餐(將飯菜分別裝在盤子內，讓家庭成員可自由取用自己想吃的食物)或是社交式用餐(跟朋友或陌生人一同用餐交流，以食物與其他人社交的方式)，特別是獨居老人或是社交孤立的長者。
5. 口服營養補充(Oral supplemental nutrition, OSN)是當個人不能攝取足夠熱量及營養密度高的食物時的策略，其可提供額外的優質蛋白質、熱量及足夠的維生素與礦物質；OSN 需由專業人員依據個人的需求、口味以及相關限制來制訂計畫，評估何者是最佳的補充方法。無論是透過營養豐富的食物、維生素或礦物質的補充劑，或是商業營養配方等，實施的要點如下：
   (1) 食物優先，除非迫切需要 OSN，盡可能改善飲食並增加進食頻率。
   (2) OSN 可以增加營養但不應完全代替食物，服用 OSN 者應了解保持進食的必要性。
   (3) 需要教導使用者如何沖泡 OSN？一次食用多少量及甚麼時候食用？

（4） OSN 應該在兩餐之間而不是在用餐時食用。
（5） 使用 OSN 者需要來自家人、照顧者和健康工作者持續性的支持和鼓勵，以維持 OSN 的使用，以及盡可能維持進食正常食物。
（6） 一段時間後，個案可能會厭倦同一種 OSN 的味道與質地，應用不同口味的產品予以變化可能會有幫助。
（7） 應定期監測和紀錄體重。
（8） 理想狀況下，目標應該是一旦營養不良的風險已解決並飲食可以提供足夠的營養，就應停止 OSN。

參考資料：

1. Organization, W. H. (2017). Integrated care for older people: guidelines on community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity.

2. Organization, W. H. (2019). Integrated care for older people (ICOPE): guidance for person-centred assessment and pathways in primary care. World Health Organization.